

DNY ZDRAVÍ



VE ZDRAVÉM MĚSTĚ PELHŘIMOV 2016

PŘIJĎTE A UDĚLEJTE NĚCO PRO SVÉ ZDRAVÍ!

ÚT – 4.10. „Den zdraví na radnici“

10:00 – 16:00

Masarykovo náměstí, budova radnice čp. 3 (vstup z náměstí)

- bezplatná vyšetření zdravotního stavu
- odborné konzultace a poradenské služby
- nabídka zdravotně výchovného materiálu

prezentace:

Výživového poradenství Michaely Tulachové

Centra pro zdravotně postižené Kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov

Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s. – Komunitního centra SPCCCH Pelhřimov

Oblastní odbočky Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých Pelhřimov

ST – 5.10. „Den otevřených dveří Centra pro zdravotně postižené kraje Vysočina, pracoviště Pelhřimov“

9:00 – 16:00

Na Obci 1768, Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb

„Den otevřených dveří Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR, z.s., Komunitního centra Pelhřimov“

9:00 – 16:00

Na Obci 1768, Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb

„Den otevřených dveří Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, z.s., Oblastní odbočky Pelhřimov“

9:00 – 16:00

Na Obci 1768, Pelhřimov

- prezentace poskytovaných služeb

PO – 10.10. „Den s výživovou poradkyní“

9:00 – 16:30

Masarykovo nám. 17, Pelhřimov, Galerie M – 2. patro

- prezentace zdravého životního stylu veřejnosti

ÚT – 11.10. „Pilates pro seniory“

9:00 – 10:00

Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823, Pelhřimov

- nová příležitost pro seniory vyzkoušet si oblíbené cvičení pilates pod odborným vedením cvičitelky

ST – 12.10. „Rekondiční cvičení nejen pro osoby s civilizačními chorobami“

10:00 - 11:00 a 15:00 - 16:00

Na Obci 1768, Pelhřimov (místnost naproti vstupu do budovy)

- kontaktní tel. 603 283 657

ČT – 13.10. „Kurzy první pomoci“

8:30 – 11:30 a 12:00 – 15:00

Městský úřad Pelhřimov, Pražská 2460

- kurzy určené pro vybrané pedagogické pracovníky pelhřimovských mateřských škol

SO – 15.10. „Cvičení je zábava!“

9:00 - 12:00

Sportovně relaxační centrum KOHINOR, Nádražní 823, Pelhřimov

- sportovní dopoledne se zkušenými cvičitelkami:

9:00 – 10:00 **Bodyform** Anetka

10:00 – 10:30 **Jumping** Monča - 22 míst, rezervace NUTNÁ (tel. 565 332 767)

10:30 – 11:00 **Jumping** Monča - 22 míst, rezervace NUTNÁ (tel. 565 332 767)

11:00 – 12:00 **Tanec s Niki**

- během celé akce:

volný vstup do Cardio zóny (běhací pásy, eliptical, veslo)

volný vstup do posilovny

konzultace s výživovým poradcem

- pro každého účastníka DÁREK (pitný režim, ovoce, proteinová tyčinka)

Partner akce: VZP ČR

Ve spolupráci s Technickými službami města Pelhřimova, p.o. je pro veřejnost připraveno:

- **ZDARMA hodina plavání** v pelhřimovském bazénu

ÚTERÝ 4.10.2016 14:00 – 15:45

19:00 – 21:30

partner akce: VZP ČR

NEDĚLE 9.10.2016 13:00 – 15:00

- **ZDARMA bruslení** na pelhřimovském zimním stadionu

PÁTEK 14.10.2016 16:45 – 17:45

NEDĚLE 16.10.2016 16:45 – 17:45

Více na www.mupe.cz (sekce Zdravé město a MA21 –aktivity) a v Pelhřimovských novinách)

